

گرم‌زدگی



و توصیه‌هایی جهت پیشگیری از آن

مهمترین علائم گرم‌زدگی

تپش قلب
شدید

افت
فشارخون

خستگی
وبه‌حاله

افزایش
دمای بدن

گرفتگی
عضلات

حالت
تهوع

سر درد و
سرگیجه

راه‌های پیشگیری از گرم‌زدگی

عدم مصرف
قهوه و چای
بیرون نماندن
طولانی در فضای باز

پوشیدن
لباس روشن

استفاده از
کلاه لبه‌دار

استفاده از
ضد آفتاب

گرفتن دوش
آب سرد

نخوردن
غذاهای چرب

نوشیدن آب و
مایعات خنک

استفاده از
عینک آفتابی

محدود کردن
فعالیت‌های ورزشی

نوشیدنی‌های مفید برای رفع گرم‌زدگی

شربت
به لیمو

شربت
زرشک و عناب

شربت
سکنجبین

شربت
تخم شربتی

شربت
آلبیمو

شربت
خاکشیر

